

# Paella

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

250 g Basmatireis	100 g TK-Erbesen	1 l Geflügelfond
3 EL gemahlener Safran	Pflanzenöl	Salz

### Für die Unterkeulen:

4 Hähnchenunterkeulen	3 EL Paprikapulver	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Tiger Prawns:

6 Riesengarnelen, mit Schale	5 EL Olivenöl	Salz
------------------------------	---------------	------

### Für die Muscheln:

300 g Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	3 Karotten
1 Knoblauchzehe	200 ml Weißwein	3 EL Pflanzenöl
Salz		

### Zum Verfeinern:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie		

**Für den Reis:** Öl in einem Topf erhitzen. Reis mit wenig Öl darin anschwitzen und mit dem Geflügelfond ablöschen. Mit Salz und Safran würzen und ca. 10 Minuten kochen. Sobald der Fond verkocht ist, die Erbsen zum Reis geben. Etwas Flüssigkeit nachgeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

**Für die Unterkeulen:** Ofen auf 180-200 Grad vorheizen.

Hähnchenunterkeulen waschen und trocken tupfen. Aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade herstellen und die Unterkeulen damit marinieren. Die Keulen ca. 10-15 Minuten im Ofen garen.

**Für die Tiger Prawns:** Die Garnelen vom Kopf befreien und entdarmen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Garnelen darin kurz vor Schluss scharf anbraten und mit Salz würzen.

**Für die Muscheln:** Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen.

Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen und entbarten (säubern). Öl in einem Topf erhitzen. Lauch waschen und das untere Ende entfernen. Karotten schälen. Beides grob schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles in den Topf geben und kurz anschwitzen. Die Muscheln und die oben zubereiteten Garnelen samt Schale zugeben und mit Weißwein und 500 ml kochendem Wasser ablöschen. Mit Salz abschmecken. Ca. 8- 10 Minuten köcheln lassen.

**Zum Verfeinern:** Paprika und Lauchzwiebeln waschen, säubern und in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles in einer Pfanne anschwitzen.

Wenn alle Zutaten gar sind, den Reis mit in die Pfanne geben. Ca. 10 Minuten vor dem Servieren die Muscheln mit etwas Muschelsud und die Hähnchenkeulen dazugeben. Zum Schluss alles mit Petersilie bestreuen.

Paella auf Tellern anrichten und servieren.

David von Roth am 07. Mai 2018